

			<b>Hidratos de Carbono</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteína</b>	<b>Energia</b>
			<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(Kcal)</b>
<b>2ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	<b>Sopa</b>	Abóbora com espinafres <sup>(9)</sup>	12,5	1,6	2,7	<b>84,3</b>
	<b>Prato</b>	Barrinhas de pescada no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> , Arroz de ervilhas	40,8	12,3	13,6	<b>334,3</b>
	<b>Vegetariano</b>	Salteado de feijão branco com pimentos <sup>(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Arroz de ervilhas	56,2	6,4	19,2	<b>397,4</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, beterraba, pepino e cebola	2,5	0,2	1,3	<b>20,2</b>
	<b>Sobremesa</b>	Maçã vermelha	8,4	0,3	0,1	<b>39,4</b>
<b>3ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	<b>Sopa</b>	Juliana de legumes (alho francês e cenoura) <sup>(9)</sup>	12,8	1,4	2,5	<b>82,0</b>
	<b>Prato</b>	Tirinhas de peru salteadas com alho, limão e cogumelos <sup>(9)(10)(11)(12)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	22,1	6,8	23,2	<b>246,0</b>
	<b>Vegetariano</b>	Lentilhas estufadas com cogumelos <sup>(9)(10)(11)(12)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	46,7	6,1	17,3	<b>327,1</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de tomate, couve roxa e cebola	3,1	0,1	1,3	<b>22,6</b>
	<b>Sobremesa</b>	Banana	9,6	0,2	0,7	<b>45,8</b>
<b>4ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com agrião	15,6	1,8	4,5	<b>105,8</b>
	<b>Prato</b>	Abrótea no forno <sup>(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz de tomate	25,5	5,4	19,1	<b>229,6</b>
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de favas, pimentos e cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>	48,8	6,2	15,4	<b>337,1</b>
	<b>Hortícolas</b>	Brócolos e cenoura cozidos	2,4	0,2	1,2	<b>20,0</b>
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi	7,1	0,3	0,7	<b>36,5</b>
<b>5ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor e cenoura	12,3	1,3	3,1	<b>79,6</b>
	<b>Prato</b>	Rancho (carne de porco, frango e vaca, grão de bico, macarronete, cenoura e couve) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	22,8	11,5	25,2	<b>307,3</b>
	<b>Vegetariano</b>	Rancho vegetariano (grão de bico, macarronete, cenoura e couve) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	51,7	8,3	15,2	<b>365,4</b>
	<b>Hortícolas</b>	Cenoura e couve cozidas	3,2	0,1	1,6	<b>25,5</b>
	<b>Sobremesa</b>	Pêra	5,9	0,2	0,2	<b>29,2</b>
<b>6ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	<b>Sopa</b>	Feijão vermelho com couve portuguesa <sup>(6)(13)</sup>	16,7	1,5	5,0	<b>111,9</b>
	<b>Prato</b>	Bacalhau à Gomes de Sá (c/ batata cozida, ovo e salsa) <sup>(2)(3)(4)(9)(10)(11)(14)</sup>	16,7	8,1	23,0	<b>234,5</b>
	<b>Vegetariano</b>	Salada de feijão vermelho com batata, milho e salsa <sup>(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	46,7	6,6	17,8	<b>353,0</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, cenoura e couve roxa	4,0	0,0	1,7	<b>29,3</b>
	<b>Sobremesa</b>	Laranja	4,9	0,1	0,6	<b>25,1</b>

**Alergénios:** (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

\*\* A fruta servida à sobremesa poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade de fornecedores e do seu estado de maturação.